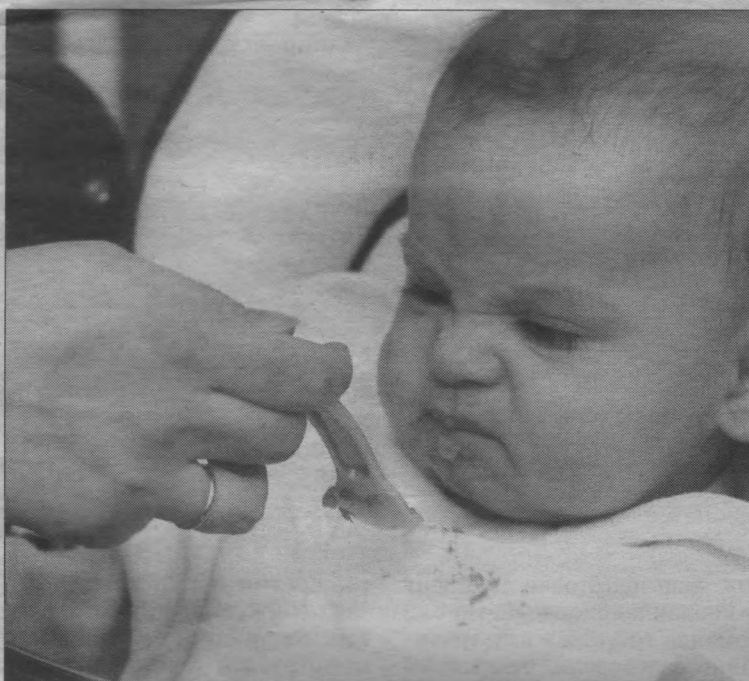


# «Не примушуйте дитину їсти картоплю»

Якщо продукт не подобається малюку, замініть його



## Що потрібно для здорового харчування дитини віком 1-3 років

- Продовжувати грудне вигодовування й на другому році життя.
- Раціон повинен бути різноманітний, щодня мають бути свіжі овочі та фрукти.
- Варто давати нежирні сорти м'яса, риби, печінку, яйця.
- Страви повинні бути м'які – у вигляді пюре, суфле, тефтелей, парових котлет, а фрукти та овочі подрібнені. З появою корінних зубів їжа за консистенцією може бути такою, як для дорослих.
- До дворічного віку в раціоні

харчування дитини молоко та молочні продукти мають бути звичайної жирності (3,2% або 3,5%), а для дітей, яким більше двох років, рекомендовані молоко та молочні продукти зі зниженим вмістом жиру. Варто споживати кисломолочні продукти.

■ Для профілактики дефіциту йоду під час приготування їжі варто використовувати йодовану сіль.

■ Їжу потрібно піддавати ретельній кулінарній обробці й давати дитині не пізніше, ніж через 30 хвилин після приготування. ■



«Доброго дня, редакції газети «Молодий буковинець». Прошу вас допомогти. Я бабуся. У мене є чудова онучка. Їй два роки й три місяці. Добре розмовляє, їсть майже все, крім картоплі.

Уперше дали їй пюре з картопельки в шість місяців. Їла три дні. Потім відмовилася. Вирішили зробити перерву на тиждень. Через тиждень дали, з'їла одну ложку, почала випльовувати, плакати. Через три години почалося блювання, яке тривало три години. Потім дали картоплю через місяць – і знову те саме. Повторили через півроку – те саме.

Ходили до лікарів, зробили УЗД, здавали аналіз крові з вени. Усе в нас ніби добре зі здоров'ям. Чи може хтось із лікарів розтлумачити нашу ситуацію?» *Чернівчанка.*



**Олена  
ВЛАСОВА,**  
асистент  
кафедри  
педіатрії  
та дитячих  
інфекційних  
хвороб БДМУ:

– Не слід примушувати дитину їсти картоплю, якщо вона їй не подобається. Є багато інших продуктів, які можуть її замінити.

Діти, яким більше року, можуть вживати їжу, яку їдять дорослі із сімейного столу. Рекомендована кількість годувань – не менше п'яти разів на день: три основні та два додаткові прийоми.